



TEMPORADA 2007-2008



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO "ÁRBITROS ANDALUCES" - CICLO II

Nivel SUPERIOR

DEL 5 DE NOVIEMBRE AL 2 DE DICIEMBRE

	1ª SEMANA 5 AL 11 NOVIEMBRE	2ª SEMANA 12 AL 18 NOVIEMBRE	3ª SEMANA 19 AL 25 NOVIEMBRE	4ª SEMANA 26 NOVIEMBRE AL 2 DICIEMBRE
LUNES o MARTES	Calentamiento Abdominales(9x15 rep) Cuádriceps(6x10rep) Gemelos (5x15rep) Tríceps(3x10rep) 40' de CC a 130-150 ppm (suave) Estiramientos	Calentamiento Abdominales(10x15 rep) Cuádriceps(7x10rep) Gemelos (6x15rep) Tríceps(4x10rep) 45' de CC a 130-145 ppm (muy suave) Estiramientos	Calentamiento Abdominales(10x15 rep) Cuádriceps(7x10rep) Gemelos (6x15rep) Tríceps(4x10rep) <u>Repetirlo 2 veces</u> Estiramientos	Calentamiento Cuádriceps(7x10rep) Gemelos (6x15rep) Tríceps(4x10rep) <u>Repetirlo 2 veces</u> Estiramientos
MIÉRCOLES (si no es posible este día se realizaría el jueves)	Calentamiento 6 Progresivos de 50 m (de menos a más velocidad) 20' de CC a 150-170 ppm (medio) Estiramientos	Calentamiento 30' de CC a 130-150 ppm con cambios de ritmo (cada 5' sprint al 85%-90% durante 20") Estiramientos	Calentamiento 20' de CC a 130-150 ppm con cambios de ritmo (cada 4' sprint al 85%-90% durante 20") 15' de CC a 150-170 ppm (medio) Estiramientos	Calentamiento 30' de CC alternando ritmo (2' muy suaves seguidos de 1' fuerte al 75-80%) 10' de CC a 150-175 ppm Estiramientos
VIERNES	Calentamiento Técnica de carrera (carrera lateral, de espaldas, skiping, contraskiping...) 2 progresivos de 80 metros (de menos a más velocidad) 6x10m con un 1' de D entre serie 4x50m con 3' de D entre serie 4x100m con 5' de D entre serie Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera (carrera de espaldas, lateral, skiping, contraskiping...) 10x10 m con 1' de D entre serie 4x30 m con 2' de D entre serie 2x80 m con 3' de D entre serie 3x200 m con 5' de D entre serie Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera 5 saltos horizontales seguidos con pies colocados a la anchura de los hombros (2 veces) 6x10m con un 1' de D entre serie 4x30m con 3' de D entre serie 3x80m con 4' de D entre serie 2x100m con 4' de D entre serie Estiramientos	Calentamiento Técnica de carrera 7 saltos horizontales seguidos con pies colocados a la anchura de los hombros (2 veces) 6x10m con un 1' de D entre serie 4x50m con 3' de D entre serie 2x100m con 5' de D entre serie 3x200m con 5' de D entre serie Estiramientos
FIN DE SEMANA	Partido de fútbol	Partido de fútbol	Partido de fútbol	Partido de fútbol

- En el CALENTAMIENTO podemos realizar: 8'-10' de carrera continua (intercalando carrera de frente, lateral, de espaldas, cruzando piernas, skiping, contraskiping...), seguido de movilidad de principales articulaciones (tobillos, rodillas, cintura, hombros y cuello) y estiramientos (ver anexo).
- Consultar cómo se realiza los ESTIRAMIENTOS y los ejercicios de ABDOMINALES, CUÁDRICEPS, TRÍCEPS Y GEMELOS en el documento que se adjuntó en Ciclo I.

SÍMBOLOS	' = minutos	CC= carrera continua	ppm = pulsaciones por minuto	D = descanso	m = metros
	4x10rep= es hacer 4 series de 10 repeticiones (10rep+10rep+10rep+10rep) 4x30m =significa hacer 4 series de 30 metros				